magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
O výživě 3. 1. 2013 | bno

Dnes si dejte šálek zeleného čaje

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/Dnes-si-dejte-salek-zeleneho-caje__s10010x7498.html

Zelený čaj je lék! Osvěží vás nejen na těle ale i na duši. Obsahuje možná mnohem více prospěšných látek, než byste čekali...

Zelený čaj se vyrábí z listů rostliny čajovníku. Po nasbírání lístků dojde k jejich spaření vodní párou, postupnému sušení a svinování. Následně probíhá dosušení a třídění čajových lístků. Zelený čaj se vyrábí z lístků, které během zpracování neprodělaly proces fermentace (na rozdíl od černého čaje). V listech tak zůstává značné množství tříslovin a chlorofylu.

Zelený čaj obsahuje **vitamín E, vitamín C, vitamín P, vitamín K a skupiny vitamínu B, draslík, hořčík, zinek, železo, fosfor a aminokyseliny**. Typicky svíravou chuť dodávají zelenému čaji třísloviny. K těm nejprospěšnějším látkám v zeleném čaji se řadí katechin a vitamín C. Tyto dva antioxidanty zabraňují předčasnému stárnutí, udržují tělo v dobré kondici a prokazatelně pomáhají předcházet **rakovinným a kardiovaskulárním onemocněním**.

Jak si zelený čaj připravit?

K zalití zeleného čaje nechte vodu projít varem a potom ji zchlaďte na 60-80 stupňů Celsia. Pokud bychom čajové lístky zalili vroucí vodou, zničili bychom všechny prospěšné látky, které obsahují. Teplota se však odvíjí také od kvality čaje.

Jaký čaj si vybrat?

Známé a u nás dostupné jsou zelené čaje z Japonska, Číny nebo Vietnamu. Záleží jen na vašich preferencích a chuti či vůni.

Klenot mezi zelenými čaji - mačča

Pokud si oblíbíte japonské čaje, možná po čase objevíte opravdovou čajovou specialitu. Mačča je japonský zelený práškový čaj, který se používá například při tradičním japonském čajovém obřadu. Smaragdově zelený prášek se vyrábí z těch nejkvalitnějších čajových lístků rozemletím na kamenných mlýnech.

Díky pěstování a způsobu zpracování je mačča přírodním zdrojem skupiny **antioxidantů**, které jsou známé jako katechiny a najdeme je pouze v zeleném čaji. Mačča obsahuje nepoměrně více antioxidantů než např. proslavené

granátové jablko či borůvky. A díky pěstování ve stínu obsahuje mačča větší množství chlorofylu než běžný zelený čaj.

Mačča je vhodná také pro diabetiky, neboť zabraňuje tvorbě glukózy v krvi a katechiny v ní obsažené dokáží zablokovat enzymy rozbíjející komplexní sloučeniny na cukry. Má také výrazné detoxikační účinky a eliminuje těžké kovy v těle.

Ať již si dnes dáte jakýkoli zelený čaj, přejeme Vám příjemný zážitek!

Copyright © 2025
Vím, co jím a piju, o.p.s., www.vimcojim.cz